


LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE PLANET FITNESS

JUILLET - SEPTEMBRE 2007 / N° 28

www.lesmills.fr

# Une rentrée de folie !

- Les Mills Multimedia
- Les Mills Academy
- Les Mills by Inko
- Les Mills “Mega” Convention
  les 29 & 30 septembre à Paris

BODY JAM

**+ de 150 articles** de presses et **déjà 100 clubs** enthousiastes !

*BODYVIVE™ le programme incontournable de votre rentrée !*



**Groupe PLANET FITNESS**,
12 av. des belges,
13100 Aix en Provence
Tél service client : **0 870 740 280**
Tél. **04 42 91 02 80**
Fax. **04 42 91 02 81**
E-mail: **contact@planet-fitness.fr**
Internet: **www.planet-fitness.fr**

## Les Mills Agence Francophone

Directeur général associé :
**Christophe Andanson**
Directrice associée Reponsable Merchandising :
**Claudy Foucher**
Directeur général adjoint :
**Pierre-Jacques Datcharry**

Directeur commercial France Nord :
**Stéphane Boisneault**
Commercial France Nord Ouest :
**Eric Robin**
Commercial France Nord Est :
**Sarah Watson**
Directeur commercial France Sud :
**Bruno Gayraud**
Responsable commercial Sud ouest :
**Christophe Trabuc**
Responsable commercial Belgique, Dom Tom et autre pays : **Monica Baroni**

Directeur Suisse Romande :
**Frédéric Gall**
Assistante commerciale :
**Stéphanie Ruiz**
Responsable formation commerciale :
**Jean-Philippe Perez**
Assistant :
**Michaël Salamone**

Responsable service client & fidélisation :
**Dominique McCallum**
Assistante :
**Katy Dechaise**
Les Mills Collection :
**Melina Roulet**
Responsable expéditions :
**Monique Iacovo**

Training Manager :
**Laurence Klares**
Master Trainer :
**Karine Abadie**
**Monica Baroni**
**Yannick Reulier**
Responsable certification :
**Olivier Klein**
Coordinatrice des formations :
**Caroline Casse**

Service comptabilité :
**Rémi Delot**
**Elodie Dijou**
**Andrée Lapuente**



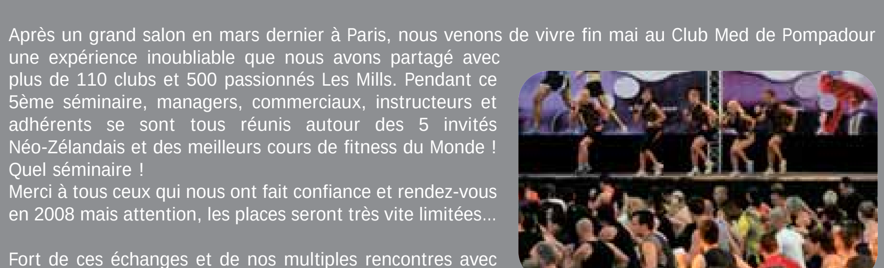

**LES MILLS NEWS n°28**
est un magazine du groupe "PLANET FITNESS"
Directeur de publication > Pierre-Jacques DATCHARRY
Journaliste > Justine ANDANSON
Direction Artistique > Didier CHAMILLARD st.TAC-UP
Crédit photos :
Couverture > Jean-Marie Maillet
Intérieur > Jean-Marie Maillet & Les Mills International
Impression > Espace Imprimerie - Marseille


# EDITO

Cher(e)s Managers et cher(e)s Instructeurs,

***Quelle vie trépidante nous vivons !***
***Le Monde Les Mills est en perpétuelle évolution...***
*Et nous allons encore vous le prouver !*

Après un grand salon en mars dernier à Paris, nous venons de vivre fin mai au Club Med de Pompadour une expérience inoubliable que nous avons partagé avec plus de 110 clubs et 500 passionnés Les Mills. Pendant ce 5ème séminaire, managers, commerciaux, instructeurs et adhérents se sont tous réunis autour des 5 invités Néo-Zélandais et des meilleurs cours de fitness du Monde ! Quel séminaire !
Merci à tous ceux qui nous ont fait confiance et rendez-vous en 2008 mais attention, les places seront très vite limitées...


Séminaire POMPADOUR 2007

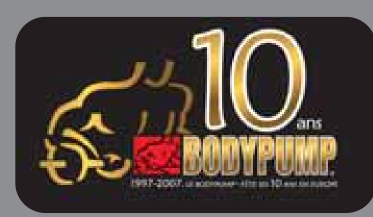
Fort de ces échanges et de nos multiples rencontres avec vous, managers et instructeurs, nous vous proposons **3 nouveaux services pour cette rentrée 2007** qui viendront renforcer vos investissements et faciliteront la gestion de vos clubs...

***Les Mills Academy*** : En créant cette école et en proposant un cursus de qualité sur 9 mois, nous formerons régulièrement de nombreux instructeurs Les Mills, extrêmement compétents et immédiatement opérationnels afin de dynamiser vos cours Les Mills et répondre à vos demandes toujours plus accrues d'encadrement.

***Les Mills Multimedia*** : Bénéficiez de toute l'expérience Les Mills et d'un studio de création dédié au fitness pour réaliser tous vos supports de communication (à des tarifs très étudiés) et présentez un marketing opérationnel qui vous permettra d'abonner de nombreux prospects.

***Les Mills by Inko : Avec le pack " Bien dans ma ligne "***, Les Mills a décidé de s'associer avec le leader européen de la nutrition sportive Inkospor ! C'est dans l'alliance d'un cours Les Mills à l'efficacité reconnue avec des produits diététiques de qualité Inko et d'un plan nutritionnel simple adapté que réside le secret d'un amincissement visible et durable.
Avec ce pack Les Mills by Inko vous proposerez à vos adhérentes une formule gagnante, complète, simple et d'un très bon rapport qualité/prix !

C'est en répondant à vos besoins et en dynamisant notre marché que nous avons depuis 10 ans, et grâce à vous, nos partenaires au quotidien, proposé un fitness de qualité !
A cette occasion, rejoignez-nous à Paris, Bordeaux et Marseille pour fêter comme il se doit
***les 10 ans du BODYPUMP***,
*le premier et le plus célèbre des programmes Les Mills !*




*Pierre-Jacques DATCHARRY*



besoin d'aide ?




... pour améliorer l'image de votre club
et promouvoir efficacement votre Fitness.

**le studio graphique les Mills multimedia**
vous aide à concevoir vos supports de communication :
Planning de cours, Flyers de relancement, Pubs presse, Affiches, Plaquettes, Brochures, Sites Web...

Profitez pleinement de la publicité Les Mills.
Utilisez le meilleur marketing au Monde pour les besoins de votre club.




+ d'informations : **www.lesmills.fr/multimedia** ou 04 42 91 02 80

# 6ème Voyage d'étude en Nouvelle-Zélande

## *Etes-vous prêt à partir avec nous ?*

***Le 6ème voyage d'étude en Nouvelle Zélande est programmé du 17 au 24 février 2008 à Auckland.***

Bien entendu, vous pouvez si vous le désirez rester plus longtemps pour visiter ce pays magnifique en vous rapprochant auprès ne notre agence spécialisée Nouvelle Zélande voyages. Elle pourra sur demande vous organiser au meilleur tarif tout ce que vous souhaitez ou vous conseiller sur les meilleures choses à voir en un minimum de temps.
Les réservations des billets sont à faire directement auprès d'eux au numéro suivant : 0140469915.
Demandez le voyage Les Mills de Planet fitness, il vous sera réservé le meilleur accueil.
Attention, c'est l'été sur cette zone et les avions sont déjà très complets sur le tronçon Asie/NZ donc si vous vous êtes décidés, faites vite votre inscription auprès de l'agence de voyages.
Pour la partie séminaire, nous avons plus de temps devant nous pour faire le nécessaire auprès de Les Mills, vous pourrez ainsi règler plus tard !
Les premiers inscrits peuvent envisager des tarifs d'avion autour de 850€ht plus environ 220€ de taxes d'aéroport.
La business class est aussi envisageable pour les plus fortunés.
Pour le séjour comprenant l'hôtel, les petits déjeuners, le déjeuner pendant la semaine de séminaire du 18 au 22 février, les séminaires ou Workshops, les visites et l'accès illimité au célèbre centre Les Mills Auckland.
Nous pensons obtenir un tarif autour de 1000€ par personne (moins cher qu'en 2006 !) car nous avons trouvé un nouvel hôtel de très bonne qualité et moins cher près du centre Les Mills qui, en plus, propose de véritables appartements. Nous proposerons également l'hôtel Héritage oû nous séjournons habituellement pour ceux qui le désirent et qui sera à un tarif plus élevé mais plus qualitatif.
Bien sur tout cela sera ponctué de soirées et d'après-midis de détente à la plage pour finir par notre soirée de clôture chez Phillip Mills le big boss qui nous recevra chez lui en toute amitié.
Cette année nous organisons deux groupes de formations, un pour les managers et commerciaux et l'autre pour les instructeurs et éventuellement adhérents ou accompagnateurs.
Les instructeurs bénéficieront des formations données par les chorégraphes en personne dans tous les programmes. Quant aux managers et commerciaux, ils auront des séminaires et formations faites par les cadres des clubs Les Mills, la chaîne de club la plus rentable du Monde, ceci en management, marketing et commercial.
Nous fêterons à cette occasion les 40 ans des clubs Les Mills, dont le 1er club fut ouvert en 1968, et nous vous garantissons que les Néo-Zélandais sauront faire la fête avec nous.

Merci de réserver dès à présent les vols auprès de Nouvelle Zélande voyages et ensuite auprès de nos services au 0442910286 pour ce séjour fabuleux à la Mecque du fitness mondial !

***Les Mills des émotions à partager !***



## Les Mills Collection

**Les Mills Collection chez vous !**

Nous avons passé récemment des accords avec plusieurs représentants pour vous permettre de retrouver, en plus de notre site **www.lesmillscollection.com**, les vêtements et les accessoires Les Mills directement sur nos évènements trimestriels.
Vous pourrez à nouveau acheter vos articles Les Mills favoris lors de nos conventions trimestrielles et surtout les emporter le jour même !
Enfin, vous aurez également la possibilité, suivant les disponibilités de nos partenaires, d'accueillir la boutique Les Mills dans vos clubs pour vos évènements (lancement/relancement), ou pour une journée d'exposition tout simplement...
Pour connaître les différentes modalités, n'hésitez pas à **contacter Mélina au 04 42 91 02 34**.

## LesMills multimedia

Réussissez votre rentrée avec Les Mills Multimedia, **le premier studio graphique 100% fitness** :

Confiez nous vos nouveaux plannings de cours, votre plaquette ou brochure club, votre flyer de lancement ou re lancement, votre publicité de rentrée.

Avec Les Mills multimédia, soyez certain d'utiliser les bonnes images Les Mills et de profiter ainsi de toute la notoriété du numéro 1 Mondial du fitness.
En savoir plus : **www.lesmills.fr/multimedia**

# LES MILLS ACADEMY

## *Un programme qui conjugue performance et savoir être !*

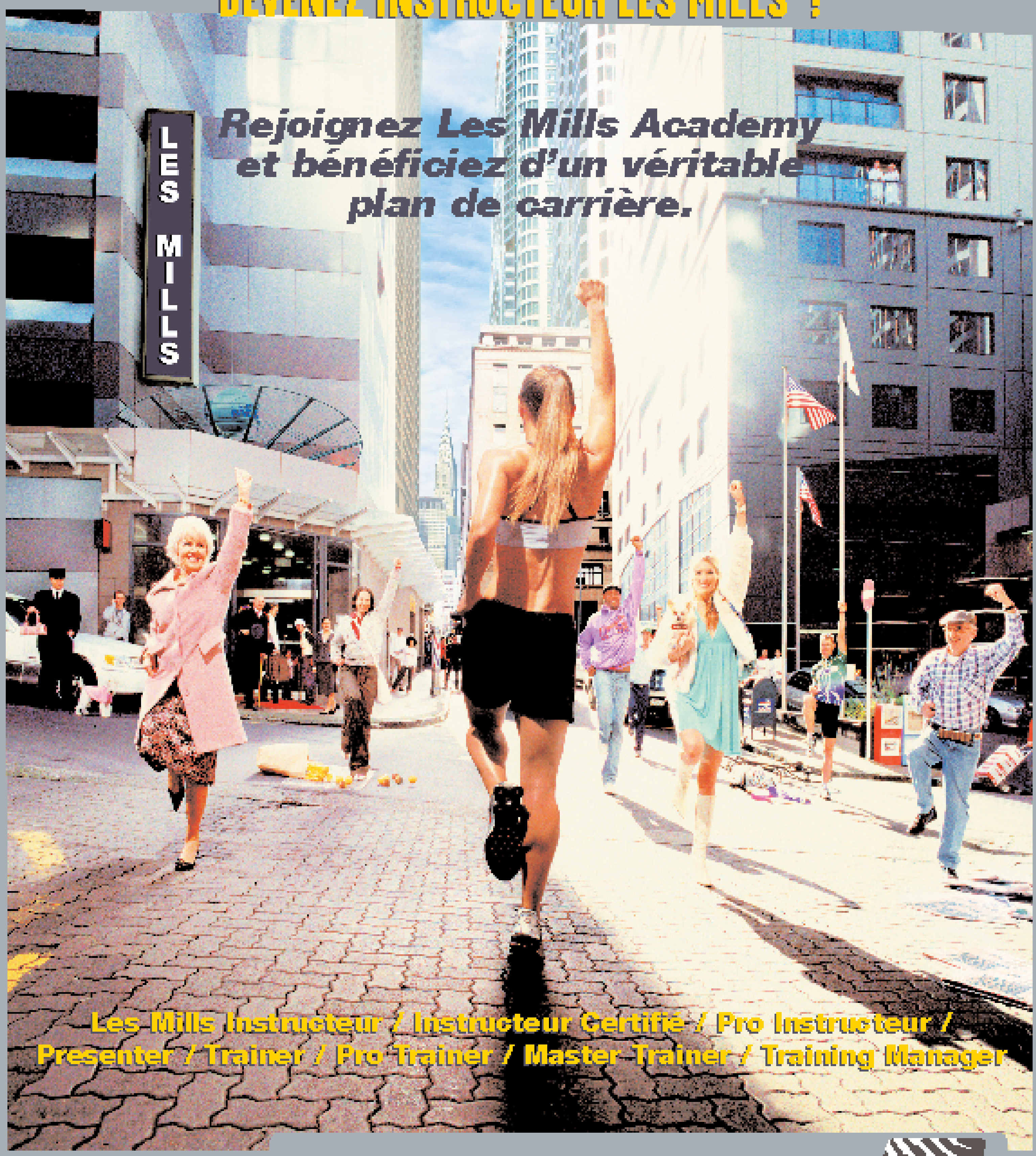
**Unique en France et en Europe, LES MILLS ACADEMY** forme en une année scolaire à l'enseignement des 9 programmes LES MILLS selon les méthodes originales de Nouvelle Zélande, ainsi qu'au management des studios fitness, clubs et centres de forme et santé.
L'objectif : faire de vous, à l'issue de ces études, à la fois un véritable Pro instructeur Les Mills et aussi un GFM exceptionnel !
Les étudiants seront sélectionnés sur leur potentiel. Avec ou sans brevet d'Etat, formés ou non aux programmes Les MILLS, avec ou sans expérience professionnelle, ce sont leurs capacités physiques, leurs valeurs intellectuelles, leur personnalités et surtout leurs motivations qui seront les critères de choix de recrutement.

Un programme de 600 heures d'enseignement au total réparti comme suit :
**488 heures de formation Les Mills**
**112 heures de formation pratique dans un club pilote Les MILLS**
**1ère session en octobre 2007**

**OBJECTIFS :**
- Un instructeur Les MILLS complet : Formation aux 9 programmes (BODYPUMP™, BODYATTACK™, BODYSTEP™, BODYCOMBAT™, BODYJAM™, BODYBALANCE™, BODYVIVE™, RPM™ et AQUADYNAMIC).
- Une connaissance technique approfondie : Préparation à la " CERTIFICATION " de 3 programmes au minimum, par coaching personnalisé. Formation " SUPERVISEUR " de tous les programmes pour évaluer et coacher une équipe d'instructeurs.
- Un enseignant de haut niveau :
Module AIM (Advanced Instructor Module) de développement personnel, travaillant sur tous les aspects de l'enseignement, de la motivation et de la personnalité, pour la 1ère fois dans son intégralité !
Module PRO-INSTRUCTEUR, formation avancée sur les 5 clés de l'enseignement : chorégraphie, technique, coaching, connection, " Magic Fitness ".
- Un Manager efficace du service fitness :
Gérer et manager. L'événementiel dans un club. Maîtriser les techniques de communication. Approche des techniques commerciales SUPERSONIC.

# CHANGEZ VOTRE VIE EN CHANGEANT LA VIE DES AUTRES...

## DEVENEZ INSTRUCTEUR LES MILLS !




Renseignements au 04 4291 0280 ou contact@lesmills.fr

Envoyer CV en précisant votre club d'appartenance à
Planet Fitness 12 avenue des Belges 13100 Aix-en-Provence

Les Mills

# CONVENTIONS TRIMESTRIELLES

## Les Nouveautés pour ce Trimestre

Vous êtes nombreux à nous faire part de votre désir de retrouver des workshops lors des formations trimestrielles " pour avancer et remettre parfois les choses à leur place " nous dites-vous, ou encore " remotiver et nous renouveler, ce qui est essentiel dans ce métier ".

## Vibrez chaque trimestre !

### Qu'y a-t-il de plus excitant à faire découvrir pour un instructeur Les Mills à ses participants ?

**La nouvelle chorégraphie bien sûr !** Nous sommes tous, à travers le monde et dans n'importe quel domaine, friands de nouvelles technologies, looks, musiques, horizons...friands de nouvelles sensations.
C'est exactement ce que nous propose Les Mills chaque trimestre : de nouvelles perspectives, une façon renouvelée de penser et d'exprimer les différents programmes, la promesse d'emmener nos participants toujours un peu plus ailleurs. Cet ailleurs, les chorégraphes l'ont imaginé en amont pour nous, et notre part de créativité en tant qu'instructeur, est de " rentrer " dans leur tête, de comprendre ce qui les a inspirés, ce qu'ils veulent nous transmettre de leur expérience et de délivrer la nouvelle édition comme une chorégraphie UNIQUE.
Comme une Rock star, remplissez votre salle, inspirez toujours plus vos participants, proposez une expérience renouvelée et puissante tous les trois mois, rendez accrocs à vos programmes de nouvelles personnes tout en satisfaisant le besoin d'innovation de votre public fidèle.
C'est une des trois clés que Sacha Coburn nous présente dans la Section Générale de ce trimestre " Devenir une Rockstar du Re-lancement " et que vous retrouverez tout au long des workshops dans les différents programmes. Ne vous privez pas de visionner attentivement cette Section. Sacha est une personnalité hors du commun, à l'enthousiasme communicatif et dotée d'une solide expérience dans le management d'équipes et le marketing.



## NOUVELLE FORMULE !

**INSCRIPTIONS AUX FORMATIONS TRIMESTRIELLES UNIQUEMENT SUR WWW.LESMILLS.FR**

Déjà le trimestre dernier et afin de vous offrir un service de meilleur qualité et répondre aux exigences d'un grand nombre d'entre vous, nous avons réalisé un formulaire d'inscription aux formations continues trimestrielles sur notre site internet www.lesmills.fr / rubrique : Formations Trimestrielles.

Nous avons encore amélioré le système pour ce nouveau trimestre !
Vous recevrez, toujours automatiquement,une confirmation d'inscription que vous devrez présenter à l'accueil de la formation trimestrielle si votre inscription a été validée ! Attention, n'oubliez pas de faire des copies de cette confirmation si vous ne vous présentez pas tous en même temps à l'accueil...
Ce nouveau système nous permet d'affiner au plus près les besoins en matériel pour les cours de BODYPUMP™, BODYVIVE™ et RPM™, par exemple et de vous assurer une place, du moins aux instructeurs formés des clubs qui exploitent ces programmes...
Néanmoins, vous devez vous inscrire au plus tôt car certains cours seront limités en nombre de place...
**Enfin, prenez de bonnes habitudes et munissez-vous de votre carte instructeur Les Mills...**
**En Mars 2008 la présentation de celle-ci deviendra obligatoire pour participer à nos événements !**

*Alors tous à vos ordis !*

 **Les Mills BODYPUMP™ Big Party !** 

Venez fêter avec vos adhérents les 10 ans du BODYPUMP et de Les Mills en France à Paris salle Equinoxe.
Pendant deux jours, samedi 29 et dimanche 30 septembre, venez avec vos adhérents tester les nouvelles chorégraphies **Les Mills avec Steve Renata, Susan Tolj et nos meilleurs trainers.**
**Dans une salle de 2000m2, venez participer au plus grand cours de fitness en France avec 1000 personnes en cours Les Mills.**
Scène de concert, lumière, sono, écran géant, T shirt collector... Venez vivre avec nous un moment magique pour les 10 ans de Les Mills en France, dans un lieu unique à Paris.

Tarif spécial adhérent club Les Mills :
50€ un jour, 75€ les deux jours.
Non adhérent Les Mills : 75€ un jour, 100€ les deux jours.
Instructeur Les Mills sur présentation de leur carte :
Offert les deux jours.

## - PAR

Same

13h00 -
14h15 -
15h30 -
16h45 - 1
18h00 - 1
19h15 - 2
20h30 -

LAURENCE, Yannick,
Thomas C., Fabien, Su



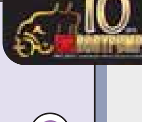
## - BORDEAUX -

"GENERATION SPORT"
**Dimanche 23 septembre**

09h00 - 10h00 > BODYATTACK - RPM
10h15 - 11h15 > BODYVIVE
11h30 - 12h30 > BODYSTEP
12h00 - 13h00 > AQUADYNAMIC
13h00 - 14h15 > WORKSHOPS
14h15 - 15h15 > Les 10 ans du BODYPUMP !
15h30 - 16h30 > BODYJAM
16h45 - 17h45 > BODYCOMBAT
17h45 - 18h45 > BODYBALANCE

LAURENCE, Alex, Robert, Fabienne, Nelly, Arnaud, Douglas & David.

Adresse : Av de Magudas, Espace Dougados – 33320 EYSINES
Sortie Rocade n°9
Contact : 05 56 34 38 00



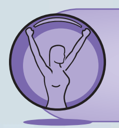
## - MARSEILLE -

"DECATHLON, Village la forme"
**Dimanche 16 septembre**

09h00 - 10h00 > BODYSTEP
10h15 - 11h15 > BODYVIVE
11h30 - 12h30 > BODYATTACK
12h00 - 13h00 > AQUADYNAMIC
13h00 - 14h15 > WORKSHOPS
14h15 - 15h15 > Les 10 ans du BODYPUMP !
15h30 - 16h30 > BODYJAM - RPM 1
16h30 - 17h30 > BODYCOMBAT - RPM 2
17h45 - 18h45 > BODYBALANCE

KARINE, Arnaud, Thomas, Amandine, Delphine, Sara, Jérôme, Christophe, Mike.

Adresse : La petite Bastide, RN8 - 13320 Bouc Bel Air
Contact : 04 42 94 03 15



**+ de 150 articles de presses et déjà 100 clubs enthousiastes !**
*BODYVIVE™ le programme incontournable de votre rentrée !*



Sachez qu'une Super Session Workshop sera mise en place dès septembre : 9 postes de travail correspondant aux différents programmes et animés par les trainers spécialistes vous permettront de découvrir en live les astuces d'enseignement et tout ce que vous devez savoir sur les nouveaux exercices. L'idée est de vous proposer au cœur de la trimestrielle une heure intensive de travail et d'interactivité !
En pratique, vous aurez la possibilité de choisir 2 sessions d'une demi heure chacune pour parfaire votre technique et votre coaching de la nouvelle chorégraphie.

D'autre part, notez que les masterclass en live lors des trimestrielles vous apportent, avant le DVD, une aide précieuse pour préparer les nouvelles éditions :
- les consignes de **Mise en place**,
- les consignes **Pour Aller plus Loin**
- et les consignes de **Motivation** en français, des idées d'introductions gagnantes, des astuces d'enseignement - par ex " ce qu'il est important que vous disiez à vos participants à ce moment de la chanson " ou " l'objectif de cet exercice à rappeler ici est.. " - et des sensations physiques que vous partagerez ensuite avec vos participants.

Nous espérons sincèrement répondre à vos besoins et vos feedbacks seront les bienvenus.
*Aidez-nous à être meilleurs*
*pour que VOUS soyez les meilleurs !*

## ARIS - "EQUINOXE"

Adresse : 20, rue Colonel Pierre Avia, 75015 Paris - Contact : 01 53 98 84 00

### di 29 septembre

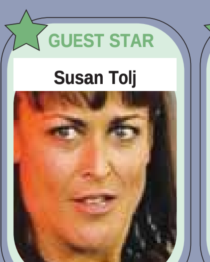
14h00 > BODYSTEP
15h15 > BODYVIVE
16h30 > BODYPUMP
7h45 > BODYATTACK
9h00 > BODYBALANCE
0h15 > BODYCOMBAT
21h30 > BODYJAM

Sarah, Alex, Steve, Fabienne,
san, Thomas C., Steve & Fred.

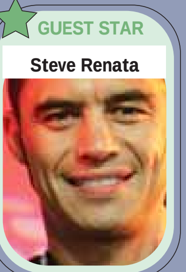
### Dimanche 30 septembre

09h00 - 10h00 > BODYATTACK
10h15 - 11h15 > BODYVIVE - RPM 1
11h30 - 12h30 > BODYSTEP
12h00 - 13h00 > AQUADYNAMIC
13h00 - 14h15 > WORKSHOP
14h15- 15h15 > Les 10 ans du BODYPUMP !
15h30 - 16h00 > BODYJAM
16h45 - 17h45 > BODYCOMBAT - RPM 2
17h45 - 18h45 > BODYBALANCE

GUEST STAR
Susan Tolj



GUEST STAR
Steve Renata



## - BRUXELLES -

"HEALTH CITY JETTE"

### Samedi 15 septembre

09h00 - 10h00 > BODYBALANCE - RPM 1
10h15 - 11h15 > BODYATTACK
11h30 - 12h30 > BODYPUMP
12h45 - 14h00 > WORKSHOPS
14h00 - 15h00 > BODYJAM
15h15 - 16h15 > BODYSTEP
16h30 - 17h30 > BODYVIVE
17h30 - 18h30 > BODYCOMBAT

### Dimanche 16 septembre

15h00 - 16h00 > AQUADYNAMIC
17h00 - 18h00 > RPM

**MONICA**, Karine, Marta, Alex, Fabien, Mathieu, Robert, Fred & Olivier.

Adresse : 125 LAARBEEKLAAN -1090 Bruxelles (Jette)
Tél. 0032 2 477 40 99

## - CASABLANCA -

"Sport Plazza Tropicana"

### Samedi 8 septembre

09h30 - 10h30 > BODYBALANCE - RPM 1
14h00 - 15h15 > WORKSHOPS BB, BA, RPM, BV & BC
15h30 - 17h30 > BODYCOMBAT (spéciale KICK)
17h45 - 18h45 > BODYVIVE
A partir de 21h30 > Soirée Les Mills

### Dimanche 9 septembre

10h00 - 11h00 > BODYSTEP - RPM 2
11h15 - 12h15 > BODYPUMP
12h30 - 14h15 > WORKSHOPS BS, BP & BJ
15h00 - 16h00 > BODYJAM

**MONICA**, Alex, Nathalie, Eve
Adresse : angle bd Panoramique & la route Mekka - Casablanca - Maroc
Contact : 00212 65 89 65 65

Pour les Managers, Hôtesses & commerciaux :
**FORMATION MANAGER avec Jean-Philippe Perez**
Le samedi 8 & dimanche 9 septembre de 9h30 à 17h00

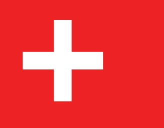
## - VEIGY / GENEVE -

"HEALTH CLUB CITY GREEN"

### Samedi 8 septembre

09h00 - 10h00 > BODYSTEP - RPM 1
10h15 - 11h15 > BODYBALANCE - AQUADYNAMIC
11h30 - 12h30 > BODYPUMP
13h00 - 14h15 > WORKSHOPS
14h15 - 15h15 > BODYCOMBAT - RPM 2
15h30 - 16h30 > BODYVIVE
16h45 - 17h45 > BODYATTACK
17h45 - 18h45 > BODYJAM

**YANNICK**, Uschi, Annalisa, Douglas, Jérôme, Mathieu, Thomas, Isabelle & Sarah R.
Adresse : route de Thonon, RN 5 - 74140 Veigy-Foncenex
Tél. 04 50 94 86 24






**FITS, Agent Les Mills Suisse Romande**
Route Suisse 7A, CH-1295 MIES
Tél. +41.22.779.10.62 - info@fitspro.org - **www.fitspro.org**



## Convention du 09 Juin...
## UN ENORME SUCCES D'ESTIME !

La convention qui s'est déroulée samedi 09 juin dernier dans le magnifique cadre du vélodrome du centre sportif de la queue d'Arve(GE) fut une édition particulièrement réussie et appréciée tant par le nombre de participants (près de 400 pers !) que par la programmation spéciale du fait de l'anniversaire des 10 ans du BODYPUMP™ en Suisse.



Les nouveaux programmes de ce trimestre toujours plus dynamiques et originaux ont enchanté les professionnels présents comme les amateurs " mordus " ayant fait le déplacement et quelle vision incroyable que ces 250 pers pour le BODYPUMP™ 62 !
La présence du charismatique et sympathique Steve Renata (Master Trainer NZ) entouré d'un team franco-suisse très relevé a permis de créer tout au long de la journée un esprit sportif et de convivialité très contagieux...
Comment aussi ne pas s'attarder sur le cours anniversaire BODYPUMP™ " Back to the Story " spécialement concocté de mains de maitres par Steve et Fred. Dans une ambiance fantastique,Ils nous ont offert un voyage musical et musclé sur les premières éditions de ce programme unique qui a révolutionné les cours collectifs...!
Du sport, de l'énergie, des émotions, des sensations, de la sueur... et beaucoup d'émotions ont accompagné tous les participants durant cette superbe journée.

C'est avec énormément de plaisir que j'ai eu l'honneur de partager avec vous cette dernière convention en tant que " presenter " entouré d'amis pour célébrer le meilleur cours du monde... ce fut un moment intense et authentique et je ne peux que vous féliciter encore une fois tant l'émotion, le plaisir et l'envie de faire du sport tous ensemble en " s'amusant " étaient présents.
MERCI A TOUS POUR CE BOUT DE ROUTE ENSEMBLE ET N'OUBLIEZ PAS...LE MEILLEUR EST A VENIR !

*Frédéric Gall*

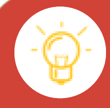
## Les Mills ACADEMY... Aussi en Suisse !

FITS en tant qu'école de formation professionnelle vous proposera très prochainement ce cursus complet de formations sur plusieurs mois autour de l'ensemble des programmes et modules Les Mills afin de vous offrir un véritable plan de carrière !
Tous les renseignements sur LMA très bientôt dans les clubs et sur **www.fitspro.org**

### 10 ans de fidélité à Les MILLS

En cette occasion des 10 ans du BP qui symbolise les début de Les Mills en suisse romande il était normal de citer et de remercier les premiers clubs à avoir fait confiance et misé sur les concepts Les Mills International:

**SILHOUETTE WELLNESS** (GE/VD) - Platinum club
**AMERICAN FITNESS** (GE) - Découverte club
**CALIFORNIA FITNESS** (GE) - Performance club
**ATLANTIDE WELLNESS** (VD) - Privilège club
**NEW ATHLETIC FITNESS** (VD) - Découverte club
**BLUEFIT CLUB** (ex Olympia) (VD) - Privilège club
**FITNESS LA TOUR** (VD) - Privilège club
**PHYSIC CLUB** (NE) - Platinum club
**FITNESS VITAMINE** (VS) - Privilège club
**TROPICAL WELLNESS** (VS) - Découverte club



## IDEE POUR REUSSIR LA RENTREE
## Fêtez les 10 ans du BODYPUMP™ dans votre club !

**Relancez BODYPUMP et présentez une version unique du meilleur cours du monde à vos clients.**
Vous êtes instructeur et souhaitez profiter de cette occasion pour proposer le mix spécial BP 10 ans dans vos cours ?
Vous êtes manager et voulez profiter de cette opportunité pour " booster " la rentrée et créer l'impact ?
Nous vos proposons un service EVENT clé en main pour créer l'événement :
- PACK MUSICAL COLLECTOR - BODYPUMP™ 10 ANS (mix de la convention)
- T-SHIRT Hommes & Femmes BODYPUMP™ 10 ANS
- Accès exclusif au LOGO BODYPUMP™ 10 ANS pour votre marketing (posters, bannières, flyers etc..)
- Possibilité d'intervention d'un Trainer lors de votre événement sur le ou les cours souhaités

**Profitez dès maintenant de ce service exclusif pour dynamiser votre rentrée 2007.**

*Contactez-nous vite pour un devis ...*
*stock et disponibilités réduits !*





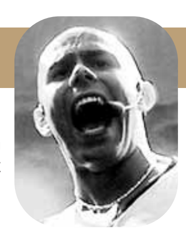


## FORMATIONS COMMERCIALES SUPERSONIC

*SEULS CEUX QUI ONT ESSAYE ... SAVENT !*

**Les formations commerciales SUPERSONIC développées et présentées en Suisse par Jean-Philippe Perez rencontrent un véritable succès.**
Après moins d'une année de développement en suisse les retours des managers ayant participé sont plus qu'élogieux mais aussi prouvent l'efficacité des méthodes et techniques commerciales abordées puis appliquées !
**- Fabian Reymond** - Fitness la Tour / Vevey et Fitness forum-Montreux
*Le contenu des sessions, la pertinence des approches marketing client, l'efficacité des mesures proposées, ainsi que les qualités de formateur de Mr Perez nous ont convaincu de mettre rapidement en pratique les théories.*
**- Christian Matthey** - Physic clubs (4) - Chaux de Fonds
*"Après 25 ans d'expérience, c'est ce qu'il nous manquait ! "*
*Il y a des rencontres marquantes, pertinentes...magiques. Celle de Jean-Philippe Perez en est une. La formation SUPERSONIC a restructuré et réorganisé mon approche de la vente et du management. (...)*
*Humainement, stratégiquement, commercialement tout a changé et nous sommes vraiment gagnants "*

## Profession TRAINER Les MILLS



Brésilien d'origine mais Fribourgeois de cœur, **Douglas Alves** fut rapidement remarqué par son engagement et ses qualités techniques et pédagogiques. C'est logiquement qu'il fut promu pro-instructeur puis trainer Les Mills.

Assurément Douglas met toute son énergie et son talent au développement de Les Mills en Suisse romande et c'est aujourd'hui un professionnel reconnu et très implanté qui valorise le métier d'instructeur fitness et donne une image très professionnelle dans les clubs qu'il fréquente. Formations, conventions, évènements...Douglas fait toujours l'unanimité car disponible, motivé et enthousiaste.
Gageons que Douglas veuille nous prouver qu'il peut encore aller plus haut et ses voyages chez Les Mills NZ lui apporteront nous l'espérons la consécration à laquelle il aspire...en vrai pro qu'il est, il y travaille et nous réserve encore bien des surprises... peut-être bientôt sur les vidéos ?

## BELGIQUE

### CONVENTION TRIMESTRIELLE DE SEPTEMBRE

**Samedi 15 & dimanche 16 Septembre - HEALTH CITY JETTE, BRUXELLES**

Après tant d'émotion et de présence lors de la dernière convention Les Mills de juin avec les 10 ans du BODYPUMP™, nous allons tout faire pour vous proposer encore plus de Workshop, de Masterclass et de surprises pour vous faire passer un moment sportif extraordinaire !
Le thème de ce nouvel événement : **ORIENTAL**
Beaucoup de surprises avec une décoration orientale inspirée de tous mes déplacements au Maroc : Djellabas, couscous, musique ...
Ne manquez pas cette occasion d'apprendre dans un cadre totalement dépaysant ! Tenue orientale fortement conseillée...
Vous retrouverez également le stand de chaussures SPIRA, la petite marque qui monte, qui monte...

RESPONSABLE DE LA CONVENTION :
Monica BARONI (0033 662 91 77 19)
LES TRAINERS :
Alex VERET, Robert WALTER, Karine ABADIE, Fabien LESCH, Matthieu GENESTIE, Olivier KLEIN, Martha COOPER,
Fred LASSAUNIERE (pour les cours de dimanche)
LES PRO-INSTRUCTEURS :
Guelor, Monica SCHETTINO, Béatrice TRESCOW, Jasmine HANUS, Cyril LORRE, Patrice OLIVIER

Programme : voir page 7

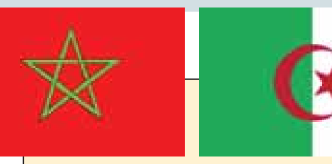
### A NE PAS MANQUER !

**FORMATION DES MANAGERS AU SYSTEME LES MILLS**
**les 20 et 21 septembre 2007**
(formation offerte pour les clients Les MILLS)

**COMMENT MIEUX VENDRE AVEC LES MILLS**
**les 22 et 23 septembre 2007**

Intervenant: Jean-Philippe PEREZ
Lieu: Hôtel IBIS BRUXELLES
Renseignements et inscriptions: Stéphanie au 00 33 4 42 91 02 86

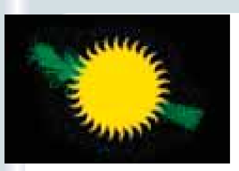
## MAROC, ALGERIE ET TUNISIE




**Depuis le mois de novembre la famille LES MILLS au Maghreb ne cesse de s'agrandir !**
**25 CLUBS Les Mills !!!!!!!**
**MAROC :** Espace Vit'Halles Casablanca, Sport Plaza, Sport Plazza Tropicana, Moving Casablanca, Moving Rabat, Moving Agadir, Fitnessma à rabat, Association GO SPORT à Rabat, SERENITY SPA à Tanger, Body'S Perfect à El Jadida, GYM TONIC El Jadida, Canal FORME à Marrakech,
11 LADY FITNESS (Casablanca, Rabat, Mahomedia...)
**TUNISIE** : CALIFORNIA GYM, MOVING TUNIS
**ALGERIE** : GOLDEN GYM
Soirée Les Mills au Sport PLAZZA TROPICANA bd de la Corniche à partir de 21h30.

**CONVENTION TRIMESTRIELLE**
**Nous allons fêter cela comme il se doit avec la PREMIERE MEGA TRIMESTRIELLE MAGHREB**
les 8 et 9 septembre À CASABLANCA AU SPORT PLAZZA - ANGLE BD PANORAMIQUE et LA ROUTE MEKKA
Renseignements : 00212 65 89 65 65, Programme : voir page 7

## REUNION, MARTINIQUE



**REUNION**
2 octobre 2007 : **AIM**
3 et 4 octobre 2007 : **Formation Pro-instructeur**
5 et 6 octobre 2007 : **Formation trimestrielle**
TEAM LES MILLS : Monica BARONI, Alex VERET et Laurence KLARES

**MARTINIQUE**
**Nous voilà de retour des Caraïbes !**
Merci au SQUAT d'avoir accueilli Corinne FELIOT et Monica BARONI les 30 juin et 1er juillet dernier pour la convention trimestrielle Les Mills.
La plupart des instructeurs étaient présents ainsi qu'Eric GERALD, ancien formateur RPM pour les Caraïbes qui revient, dès la rentrée, plus motivé que jamais dans le team Les Mills !

**BOOTCAMP FITNESS** : 1, 2, 3 et 4 novembre
Pour la deuxième fois David Fonclaud organise en partenariat avec Les Mills un grand événement sportif.
**1er et 2 novembre** : trimestrielle Les Mills avec la présentation des nouvelles éditions Les Mills et workshops pour les instructeurs et managers
**3 et 4 novembre** : masterclass Les Mills (ouverts à tous) et masterclass avec les meilleurs presenters free style du moment et bien sûr la sublime Laure Courtellemont.
**TEAM LES MILLS** :
Laurence KLARES (Directrice des programmes),
Monica BARONI (Master Trainer),
Olivier KLEIN (Pro-Trainer) et Corinne FELIOT (Trainer)

Renseignements auprès de David (NANIKI PRODUCTION)
au 06 96 296 905 / 06 96 712 374
ou par email : david.fonclaud@wanadoo.fr

## LIBAN



On ne parle pas assez souvent du Liban et du travail énorme que font nos partenaires **Daniel et Muriel NASR pour le développement de Les Mills dans ce pays** traumatisé depuis plusieurs années qu'est le Liban. Pour une vingtaine de clubs, ils organisent chaque trimestre avec nos trainers des conventions fabuleuses dans des conditions parfois difficiles mais toujours très bien organisées.

Aujourd'hui, avec deux pro instructeurs de qualité : **Kafoury Wassim**, **Saliba Patsy** et **Robert Walter** en tant que trainer libano-francais, leur équipe est prête à affronter, en septembre, un nouveau challenge : le développement et la gestion de la bannière Les Mills en Egypte ! Nous leur souhaitons très bonne chance et bon courage !




# Les Mills by Inko Active

## *Un Pacte gagnant, minceur et forme !*

**Les Mills et Inko se sont associés pour vous proposer un produit simple, complet et très facilement commercialisable. Le pack Inko by Les Mills est la solution simple et efficace pour proposer de la diététique et augmenter vos ventes.**

Le pack Inko by Les Mills est facile à intégrer dans votre offre globale d'abonnement à toute personne ayant pour objectif avoué la perte de poids ou le raffermissement de la silhouette.
Le livret conseil inclus dans le pack en fait un produit facile à vendre par le club, et facile à suivre par l'adhérent : toutes les explications sont écrites. C'est dans l'alliance d'une activité sportive à l'efficacité reconnue et d'un plan nutritionnel simple et adapté que réside le secret d'un amincissement visible et durable.

Inko, marque leader de la nutrition sportive en Europe, a spécialement conçu ce pack diététique pour aider vos adhérents à contrôler les apports caloriques, tout en favorisant élimination et drainage, dans le cadre d'un parfait équilibre nutritionnel.
En ajoutant le savoir faire des cours Les MILLS, simples à suivre, efficaces et ludiques, qui répondent à des objectifs ou des niveaux différents : perte de poids, tonification de la silhouette, maîtrise du stress, défi sportif, ou reprise d'une activité sportive en douceur ;
**vous allez accélérer l'obtention des résultats et la satisfaction de vos clients.**

***Un client satisfait est un client fidèle !***




LE PACK " ***BIEN DANS MA LIGNE*** " contient pour 15 jours :

14 barres Active Balance low carb
1 Active Balance draine (500ml)
1 Active Balance thermogénic formula (90 gélules)
1 Active Balance low carb - Poudre chocolat
7 sachets hyperprotidiques poulet
7 sachets hyperprotidiques légumes
1 livret de conseils

## Offre ! Spécial Lancement !*

### Pour 5 packs commandés, le 6ème offert !

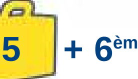
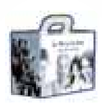











+ 6ème  GRATUIT

* Offre valable jusqu'au 15 octobre 2008 et dans la limite des stocks disponibles.

**Renseignements et tarifs auprès de vos commerciaux habituels Inko et Les Mills.**

**Les Mills Francophone**
12 avenue des Belges
13100 Aix-en-Provence
Tél.: 04 42 91 02 80
Fax : 04 42 91 02 81
E-mail : contact@lesmills.fr
www.lesmills.fr





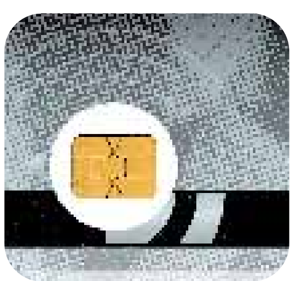

**Inko S.A**
10, Espace Saint Pierre
BP 22 - 04310 Peyruis
Tél.: 04 92 68 14 14
Fax : 04 92 68 14 15
E-mail : dietetique@inkofrance.com

## La carte Les Mills Instructeurs




**ATTENTION ! Bientôt indispensable et obligatoire...**

Lors des dernières trimestrielles, nous avons pris les coordonnées, renseignements personnels et photos d'un maximum d'instructeurs présents. Aujourd'hui, nous passons à la troisième étape importante de ce grand projet. Rendre obligatoire la présentation de cette carte à tous nos événements afin de pouvoir valider vos acquis et vous faire bénéficier d'un grand nombre d'avantages...
Tous les trimestres, vous recevrez un relevé de compte afin de visualiser votre situation et vous motiver pour le grand Challenge qui sera organisé par niveau de carte afin de récompenser (nombreux lots à la clé !) la personne qui cumulera le plus grand nombre de " Mills " dans l'année... A l'issue de ce classement publié dans le "Les Mills News", les Prix seront distribués lors des trimestrielles de décembre 2007.
Nous pouvons d'ores et déjà vous certifier que cette carte montera en puissance et pèsera lourd chez Les Mills. Nos partenaires seront de plus en plus nombreux à s'associer à cette nouvelle expérience dans le but de donner une valeur ajoutée à cette carte nominative.



DEMANDEZ RAPIDEMENT VOTRE CARTE LES MILLS INSTRUCTEUR CAR ELLE DEVIENDRA TRES VITE LE RELEVE D'INFORMATIONS OFFICIEL SUR VOTRE NIVEAU DE FORMATION LES MILLS !

ATTENTION LA PRESENTATION DE VOTRE CARTE INSTRUCTEUR LES MILLS DEVIENDRA OBLIGATOIRE POUR AVOIR ACCES AUX FORMATIONS TRIMESTRIELLES 2008 !

Rappel :
Pour obtenir votre Carte Les Mills, il vous suffit de vous rendre sur les événements trimestriels Les Mills ou d'aller sur le site www.lesmills.fr. Dès que vos premiers " Mills " seront crédités sur votre compte, vous recevrez votre Carte Les Mills.

## Vanessa Jodar

Bien qu'un grand nombre d'entre vous soit déjà au courant, nous vous informons que Vanessa a quitté ses fonctions de Directrice des programmes Les Mills chez Planet Fitness pour rejoindre la Nouvelle-Zélande et s'occuper du recrutement et du training des Master Trainers Internationaux ... Présente depuis le début de l'aventure au coté de Christophe ANDANSON, elle aura marqué la société par son professionnalisme, sa motivation et sa passion pour Les Mills ! Nous lui souhaitons une très grande réussite et un bel avenir chez les Kiwis !






## Nouvelle chorégraphie

**AQUADYNAMIC N° 16**




**Vous bougerez dans l'eau sur des musiques des années 2000,** combinées à un flash back avec les années 1970 afin de rechercher beaucoup de sensations physiques, tant au niveau musculaire que cardio-respiratoire, avec des exercices simples et répétés plus longtemps que d'habitude. Objectif FEELING !

Première chanson sur le tube de l'été de MIKA pour réveiller son corps et s'allonger le plus possible au niveau musculaire et articulaire.
Bien oxygéné par les premiers exercices, le rythme s'accélère pour renforcer les membres inférieurs; simplicité, durée et efficacité assurés sur Some thing better de Martin Solveig.
La 3ème chanson avec des mouvements simples, efficaces et évolutifs, tout en s'amusant et en dépensant un maximum de calories sur une superbe musique de Gloria Gaynor.
Break et renforcement du haut du corps avec Fergie et une superbe choré de Fred qui colle à la musique ; vous allez sentir votre dos et vos pectoraux !
Redémarrage latino et déhanchements avec Gloria Estefan pour les adducteurs puis du cardio boxing : Libérez toute votre énergie et brûlez un max de calories sur DON'T GO... Préparez vous, de nombreux kicks différents au programme !
Après un détour du côté de Madonna, un dernier sursaut d'énergie pour muscler vos bras sur Aretha Franklin et son fameux tube Think !
Final sur Christina AGUILERA et son dernier Hit " Hurt ",

**... émotions et sensations garanties...**






## 4

**Au travers de mouvements simples et efficaces, BODYVIVE 4 offre un entraînement parfait quelque soit sa condition physique.**
Le Disco sera à l'honneur, promettant de grands moments de fun et de plaisir. Le bloc Cardio s'étire de " Power of Love " à " It's raining men "... qui ne s'est pas époumoné sur ce tube? Vous apprécierez un authentique moment Zen lors de la transition avec le bloc Résistance Fonctionnelle. Ce dernier, destiné à acquérir de la force et de la mobilité au quotidien, est particulièrement fourni en options d'intensité, du challenge aux options facilitantes. Un des morceaux de ce bloc : " Eye of the Tiger ", excusez du peu !
**Tenez-vous prêt à groover avec BODYVIVE 4**, le programme où chacun, ayant choisi son intensité d'entraînement, finit pétillant d'énergie pour le reste de sa journée.
Comme en RPM, cliquez sur l'icone active présent au début de chaque chanson et decouvrez comment délivrer de manière parfaite chaque chanson de la nouvelle édition !





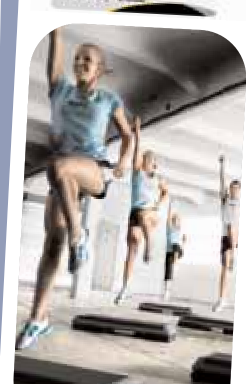
## 63

**Cette nouvelle édition joue vraiment le contraste.**
Du fun dans l'Echauffement, du rythme dans les Squats, du rock pour les pectoraux, de la House pour le Dos, vous serez sensuel sur les triceps et funky dans les Abdos.
Par rapport aux précédentes éditions, trois points sont à noter : la façon dont sont organisées les phases de force, puissance et récupération, des innovations importantes pour les Pectoraux, Fentes et Abdos et enfin des changements dans les amplitudes et le tempo.
**BODYPUMP avance et il avance avec vous.**
Malgré ses 10 ans en Europe, que nous fêterons dignement en septembre, ce programme reste un phare qui brille tous les trois mois grâce à son team fabuleux de chorégraphes.
Avec BODYPUMPP 63, Glen vous livre un package complet de travail en résistance, de définition musculaire et de motivation. La formation, très riche ce trimestre, vous livre tous les secrets des innovations, ainsi qu'un mode d'emploi très efficace pour délivrer des consignes de motivation percutantes, fraiches et propres a chaque chanson. Vous les retrouverez également dans le masterclass et en gras dans vos scripts.




## 58

**Un skud est lancé : BODYATTACK 58 !**
Le cours est conçu autour de plusieurs styles musicaux : vous chanterez sur les tubes du moment, vous vous éclaterez sur des musiques rock, vous serez ultra motivés par des tempos puissants.
**La nouveauté : un déplacement en Carré dans le morceau Agilité, très efficace pour l'entraînement aux sports tels que le tennis, le squash ou le basket.**
Suivez le workshop lors de la trimestrielle, intégrez avec attention les astuces données par Lisa dans le Focus and Feel et visionnez attentivement le masterclass pour enseigner efficacement chaque nouvelle chanson - avec contraste, en équilibrant les consignes techniques, les moments fun, les moments durs où la motivation devient indispensable. Et Alors vos participants seront prêts à être propulsés de pics en pics, grâce à votre rôle model et à votre coaching.
Retrouvez notre pro trainer Olivier, déjà présent sur le BODYSTEP : vive la France !

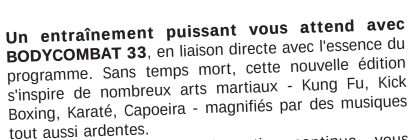


## 69

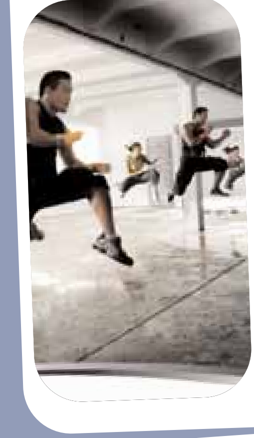
**BODYSTEP 69 est la promesse d'atteindre de nouveaux sommets.**
Le cours est puissant, fun, avec un accent appuyé sur l'aspect athlétique qu'Olivier, notre pro trainer national, illustre à la perfection sur le DVD. L'ambiance musicale est très colorée, diverse, énergisante. Elle supportera superbement le focus sur les déplacements latéraux, un incroyable moyen de renforcer les hanches, les cuisses et le cœur, particulièrement dans les chansons 5, 6, 8 et 10.
Avec MC Hammer, dans le morceau7, vous découvrirez une manière nouvelle de réaliser le Running Man et sur Candyman, dans le morceau 9, vos pieds ne vous appartiendront plus !
**BODYSTEP 69 :**
**vous allez vous sentir vraiment vivant !**
La section de formation vous livre toutes les cles de l'edition 69 et vous permettra de l'enseigner de maniere unique et efficace des la premiere fois !




## 33



**Un entraînement puissant vous attend avec BODYCOMBAT 33**, en liaison directe avec l'essence du programme. Sans temps mort, cette nouvelle édition s'inspire de nombreux arts martiaux - Kung Fu, Kick Boxing, Karaté, Capoeira - magnifiés par des musiques tout aussi ardentes.
En ce qui concerne la formation continue, vous apprendrez auprès de Dan et Rachael comment amener vos participants au succès sur deux mouvements propulsifs essentiels: Le coup de pied côté évasif et le genou en propulsion. Vous renforcerez votre rôle model technique (gagner en explosivité, en puissance, en rapidité, en contraste et donc en crédibilité) et vous apprendrez à intégrer dans votre coaching les consignes les plus efficaces.
Alors oui,
**cette nouvelle édition sera E-PUI-SAN-TE !**






## 36

**RPM 36 va repousser vos limites.**
Des intervalles de travail spécifiques de force, vitesse et puissance sont présents et vont vous permettre de donner encore plus de résultats et de plaisir a votre peloton. L'entraînement s'appuie sur une excellente sélection musicale, inspirante, fun et entraînante qui vous assure le plaisir de chacun de vos riders.
**Une nouveauté : sur votre DVD pendant le masterclass une icône active apparaît au début de chaque chanson ; cliquez et vous trouverez de précieuses indications pour enseigner cette chorégraphie de façon unique.**
La section de formation, en partenariat avec Polar, vous explique comment, en tant qu'instructeur, développer une meilleur compréhension physiologique des nouvelles chorégraphies et de meilleures sensations physiques pour une meilleure exécution technique et une parfaite compréhension du langage de coaching utilisé en RPM - confortable, inconfortable et essoufflé.






## 42

Gandalf, très en forme, est allé chercher **les derniers mouvements les plus fous pour BODYJAM 42**.
Tout en restant simple, la chorégraphie présente de nombreuses occasions de s'abandonner à la sensation de la danse, quelque soit son niveau.
Pour satisfaire votre curiosité, sachez que vous naviguerez entre le feeling Club, la fureur latine et la House. Cool, ample ou resserré, massif ou léger, les différents styles vous emmèneront vous et vos participants jusqu'à l'Eclate.
Afin de vous aider dans votre préparation, BODYJAM 42 présente deux outils essentiels : **dans le DVD l'insertion d'une icône qui, une fois sélectionnée, vous offre les informations nécessaires à l'apprentissage du bloc et dans le script une section " vous savez que vous dansez quand... "** qui constitue une checklist pour une exécution technique parfaite.
**Jammers, vous ne passerez pas à coté du succès !**





## 38

**BODYBALANCE nous a habitué, au fil des éditions, à toujours plus de sensations et de bienfaits.**
BODYBALANCE 38 ne dérogera pas à la règle.
Calme, concentration et puissance se déclinent au travers de nouvelles combinaisons de mouvements et de poses. Un nouveau feeling Taï Chi, une inspiration Art Martial pour les Renforcements Debout, deux musiques très différentes pour l'Equilibre, une combinaison Twist et Flexion Avant et enfin la découverte de la Pose du Sage Marichi, seront les points d'orgue de votre nouveau cours.
**Ouvrez votre esprit à l'expérience BODYBALANCE 38, votre corps suivra...**
La section de formation et Jackie Mills vous livrent toutes les clés de cette magnifique édition et vous permettra d'avoir une exécution physique et un coaching de classe mondiale.